



Stress : comment le gérer au quotidien

*« Le stress n'est que la soumission avouée
à des contraintes non choisies. »*

GREGOIRE LACROIX

Etre exposé au stress, voilà bien depuis le jour de notre naissance, une composante prégnante et inévitable de notre vie. L'excès de stress entraîne des somatisations significatives, désagréables voire préoccupantes : perte du sommeil, douleurs diverses, anxiété et autres difficultés de concentration qui affectent de façon significative notre bien-être au quotidien. A terme, c'est toute la qualité de notre vie qui est menacée par un stress perçu comme ingérable. Ou quand le stress nous stresse...

La gestion du stress passe par la connaissance de soi. Alors, il vaut vraiment la peine d'en comprendre le mécanisme, les tenants et les aboutissants pour mieux le gérer avant que cela ne... dégénère.

OBJECTIFS

- Définir ce que nous entendons par « stress »
- Ré-apprendre à poser ses limites, à s'écouter soi-même, à écouter les autres
- Mettre en place une stratégie personnelle gagnante en termes d'organisation, de gestion des priorités et de prises de décision. Pratiquer des outils simples, puissants et faciles d'utilisation
- Inventer une véritable écologie personnelle faire du stress un allié et sortir de la fatalité

CONTENU

1. De la théorie générale au fonctionnement personnel

- Stress, positif vs négatif, définitions formelles et informelles
- Ingénierie populaire ou le mécanisme de fonctionnement
- Ingénierie personnelle du stress : une affaire très privée
- Les sources du stress – facteurs favorisant sa survenance
- Stress et dé-stress : quelques stratégies gagnantes

2. Stress et priorités : de l'urgent à l'important

- Stratégie de gestion du stress à court terme par la GNPS
- Stratégie de gestion du stress à moyen-long terme : le facteur organisationnel
- Stratégie de gestion du temps à court terme : activités chronophages
- Distinguer l'urgent de l'important : matrice d'Eisenhower et objectifs smart

3. Pour une écologie existentielle : ne plus être stressé par le stress !

- Stratégie de gestion du stress à long terme : le facteur émotionnel
- Les injonctions parentales : une source de stress omniprésente
- L'assertivité : comment s'affirmer avec sérieux, respect et intelligence émotionnelle
- Apprendre à dire non sans avoir peur de blesser et à critiquer sans se culpabiliser

PUBLIC-CIBLE

Toute personne soumise à un stress répétitif, tout cadre soucieux de la gestion des RPS

DURÉE 2 JOURS